



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

CODICE DI CONDOTTA



Il successo di un progetto viene spesso garantito dalla fiducia che legittima l'autorità. La condivisione del progetto è fondamentale per il successo e il motore sta nella motivazione di fare qualcosa d'importante.

Il compito dell'adulto - allenatore – dirigente - genitore è quello di costruire un ambiente formativo positivo, in qualche modo affascinante dove la regola trova la sua naturale collocazione e pur dentro le inevitabili difficoltà, conflittualità e contraddizioni, che diventi risorsa anziché problema.

Educare ed abituare al rispetto delle norme non è solo una necessità al regolare svolgimento di una competizione, di un'attività, ma un dovere etico, morale e un valore che soprattutto deve assumere carattere di coscienza, di mentalità e di stile di auto-motivazione o "senso intrinseco".

A tutte le attività che coinvolgano minori verranno applicati dei chiari Codici di Condotta che indichino i comportamenti da tenere e le procedure da seguire per la tutela dei minori in tutte le situazioni e gli ambiti afferenti al gioco del calcio e alla pratica sportiva da parte di bambini e ragazzi.

I codici di condotta sono uno strumento importante in quanto riflettono i valori di civiltà, lealtà, correttezza, probità, rispetto e spirito sportivo e definiscono i comportamenti da tenere in base al ruolo di ciascun soggetto impegnato nelle attività, rilevanti non solo dal punto di vista etico ma anche legale. I

codici di condotta sono per questo molto più di un elenco di ciò che si deve o non si deve fare: rappresentano un'assunzione di responsabilità che sancisce l'impegno nella tutela dei minori e nella creazione di un ambiente sicuro per la pratica sportiva. Con la sottoscrizione del Codice si fanno propri i principi e i valori dell'organizzazione/della società facendosene ambasciatore e promotore. I Codici di Condotta che trovate in questa sezione sono un insieme di valori, obiettivi, comportamenti e impegni che ciascun collaboratore o membro dello staff, genitore o atleta, dovrebbe far propri.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

1.1 Princìpi fondamentali

L'attività calcistica giovanile viene regolata tenendo presente in maniera prioritaria quanto riportato dalla "Carta dei diritti dei bambini" (New York – Convenzione sui Diritti del Fanciullo del 20/11/1989) e dalla "Carta dei diritti dei ragazzi allo Sport" (Ginevra 1992 - Commissione Tempo Libero O.N.U.) in appresso indicata, alla quale si deve guardare con particolare attenzione, in modo che ad ogni bambino e bambina siano assicurati:

- *IL DIRITTO DI DIVERTIRSI E GIOCARE;*
- *IL DIRITTO DI FARE SPORT;*
- *IL DIRITTO DI BENEFICIARE DI UN AMBIENTE SANO;*
- *IL DIRITTO DI ESSERE CIRCONDATO ED ALLENATO DA PERSONE COMPETENTI;*
- *IL DIRITTO DI SEGUIRE ALLENAMENTI ADEGUATI AI SUOI RITMI;*
- *IL DIRITTO DI MISURARSI CON GIOVANI CHE ABBIANO LE SUE STESSE POSSIBILITÀ DI SUCCESSO;*
- *IL DIRITTO DI PARTECIPARE A COMPETIZIONI ADEGUATE ALLA SUA ETÀ;*
- *IL DIRITTO DI PRATICARE SPORT IN ASSOLUTA SICUREZZA;*
- *IL DIRITTO DI AVERE I GIUSTI TEMPI DI RIPOSO;*
- *IL DIRITTO DI NON ESSERE UN CAMPIONE.*

Anche l'UEFA, riunitasi in più occasioni con le 53 Federazioni calcistiche associate, nel trattare argomenti che riguardano il calcio giovanile (e quello di base in particolare), sottolinea i concetti espressi nella "Carta dei diritti" e, per conferire loro un significato più pregnante, li ha raccolti in un decalogo che riteniamo utile porre all'attenzione degli operatori del calcio giovanile:

- *IL CALCIO È UN GIOCO PER TUTTI;*
- *IL CALCIO DEVE POTER ESSERE PRATICATO DOVUNQUE;*
- *IL CALCIO È CREATIVITÀ;*
- *IL CALCIO È DINAMICITÀ;*
- *IL CALCIO È ONESTÀ;*
- *IL CALCIO È SEMPLICITÀ;*
- *IL CALCIO DEVE ESSERE SVOLTO IN CONDIZIONI SICURE;*
- *IL CALCIO DEVE ESSERE PROPOSTO CON ATTIVITÀ VARIABILI;*
- *IL CALCIO È AMICIZIA;*
- *IL CALCIO È UN GIOCO MERAVIGLIOSO;*
- *IL CALCIO È UN GIOCO POPOLARE E NASCE DALLA STRADA*

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

1.2 Sconfiggere il razzismo

L'UEFA non tollera e non tollererà il razzismo: "Noi non ci fermeremo fino a che gli atteggiamenti razzisti non spariranno sia dal campo che dagli stadi; la nostra popolarità di sport di massa dà alla famiglia del calcio una speciale responsabilità di contrastare il problema e abbiamo il dovere di rinforzare questo indirizzo a livello europeo".

L'UEFA crede che non basti sanzionare: in primo luogo va fatto il possibile per prevenire il problema. Bisogna prevedere una campagna per educare e informare i più giovani, con tutti i consegnatari che giocano un ruolo importante: UEFA, Federazioni Nazionali, Leghe, Clubs e giocatori, ma anche Governi e autorità pubbliche.

L'UEFA ha intensificato il suo lavoro negli anni recenti, specialmente attraverso la sua partnership con "F.A.R.E." (Football Against Racism in Europe), uno dei partner principali. Insieme con "F.A.R.E." vengono intraprese misure per prevenire il razzismo negli stadi, disponendo sanzioni contro spettatori e giocatori protagonisti di episodi di razzismo, impedendo la vendita di materiale razzista all'interno e all'esterno dello stadio; introducendo politiche di uguaglianza nei Clubs e incoraggiando una strategia comune tra polizia e steward.

1.3 Stile di vita

L'assenza di esercizio fisico e una dieta non bilanciata sono la causa dell'obesità, che sta diventando un serio problema di salute pubblica in molte parti del mondo. L'Organizzazione Mondiale della Sanità fa anzi riferimento a una "obesità epidemica". L'UEFA è allarmata dalle statistiche che rivelano l'incremento dell'inattività di ragazzi e del loro conseguente stile di vita non sano, che li potrà portare allo stato di sovrappeso. La situazione dei giovani è di particolare allarme, con il 21% di ragazzi in Europa classificati oggi come in sovrappeso o obesi.

Questa situazione si potrebbe prevenire se i soggetti interessati lavorassero insieme per creare un ambiente sano, determinando cambiamenti negli stili di vita, in particolare attraverso una maggiore attività fisica e una migliore alimentazione.

La promozione di attività fisica e dello sport è parte integrante di molti dei programmi dell'UEFA, così come la promozione del calcio di base e della costruzione dei "mini-pitches", in cooperazione con le 53 Federazioni. L'UEFA, inoltre, supporta dal 2003 la World Heart Federation ed è direttamente coinvolta nel contrastare il problema dell'obesità. Attraverso il suo lavoro, l'UEFA tenta di incrementare il numero e l'efficacia di iniziative sullo stile di vita sano e la consapevolezza dei benefici degli sport accessibili ai giovani, rinforzando l'attrazione verso il calcio come "sport per tutti".

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Il calcio è divertimento. I calciatori, giovani e vecchi, sono sani perché loro amano giocare a calcio. La popolarità del calcio in ogni parte d'Europa offre una grande opportunità per promuovere l'attività fisica. Consigliando ai ragazzi di scegliere uno stile di vita attivo e sano, avendo la possibilità di divertirsi giocando al calcio, l'UEFA promuove lo sviluppo, dando il suo contributo alla società e gioca un ruolo centrale affinché la sanità pubblica in Europa intervenga opportunamente.

Lo Sport, al suo apice, gioca un ruolo sociale cruciale, educando i giovani ai valori e alle norme e integrando differenti individualità e gruppi all'interno della comunità. È spesso attraverso lo sport che i più giovani imparano l'importanza del lavoro di gruppo, la disciplina, il rispetto, il fair play e le regole e, come noi, imparano a vincere e a perdere.

In un mondo dove il cambiamento economico e tecnologico sta modificando molte delle nostre istituzioni tradizionali, lo sport assume una nuova importanza. Lo sport di squadra consente alle persone di interagire con gli altri e costruire nuove relazioni. Lo sport dà nuova forza al nostro tessuto sociale.

La funzione sociale dello Sport è tanto più vitale in una società sempre più multiculturale. Come noi conciliamo la maggiore diversità con la voglia di mescolare i valori e il dialogo? Lo Sport considera ciascun individuo come uguale all'altro. Le persone di differente cultura possono giocare insieme e competere in pace, anche non parlando la stessa lingua.

Il modello degli sport europei fa tutto il possibile, incoraggiando la partecipazione e rendendo lo sport aperto a tutti. Il gioco d'élite serve a contribuire al calcio di base e ad ispirare i più giovani con i suoi esempi.

Il calcio di base – indifferentemente attraverso le scuole o i club – alimenta a sua volta il gioco professionistico. All'interno di questo sistema, ciascuna parte contribuisce a tutto ciò: le Federazioni promuovono lo sport globalmente, offrendo contributi, assistenza tecnica e infrastrutture, così come il funzionamento della squadra nazionale.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Codice dell'Atleta per far parte della Società e della Squadra

Se scegli di praticare il gioco più bello del mondo ricordati che oltre alle regole tecniche di gioco hai degli obblighi sociali e responsabilità generali a cui attenerti:

- Ogni giocatore, deve rappresentare la propria società nel miglior modo possibile.
- Rispetta i tuoi compagni. Un'offesa ad uno di loro è un'offesa alla squadra.
- Rispetta gli allenatori e dirigenti. Ricordati che ti regalano il loro tempo e la loro esperienza.
- Rispetta gli orari, i ritardi sono una mancanza di rispetto per tutti gli altri.
- Abbi cura dei materiali che ti verranno consegnati.
- Presenza agli allenamenti, perché chi non esegue almeno il 75% delle sedute settimanali non potrà mai esser in una forma gara accettabile rispetto ai compagni e agli avversari che affronterà.
- Negli allenamenti e nelle gare mantieni un comportamento corretto, civile e rispettoso verso i compagni, la struttura e gli adulti, in campo e nello spogliatoio, e sarai ricambiato.
- Fa la doccia con il resto della squadra al termine di partite e allenamenti. È un momento ottimo per interagire con gli altri, oltre che salutare. Poi asciugati come si deve, soprattutto i capelli.
- Il tempo per cambiarti da abiti "civili" a quelli da "attività sportiva" (e viceversa) tollerabile è di massimo 10' (+ altri 5' per la doccia). Una volta pronto e cambiato potrai chiacchierare quanto vuoi nell'attesa dei tuoi compagni.
- Impegnati a mantenere un alto grado di ordine e compostezza (borsa e indumenti) nello spogliatoio. Eviterai così di perder qualcosa.
- Sei l'unico e diretto responsabile dei tuoi propri averi portati/lasciati nello spogliatoio, ma rispetta quelli degli altri.
- Preparati e assicurati personalmente che la borsa sia ordinata e completa di ogni materiale necessario per allenamenti e partite (a seconda anche del clima). In caso di una qualsiasi mancanza potrai esser escluso dall'attività.
- Evita di scendere in campo con bracciali, collanine, orecchini, orologi, anelli, ecc. durante gli allenamenti. In gara anche senza cappellino (salvo i portieri per il sole), sciarpa e scaldacollo perchè vietati dal regolamento.
- Le scarpe dovranno esser ben allacciate e strette nel modo giusto lungo il piede, e sempre pulite. Sono il tuo strumento di lavoro.
- Metti in pratica il più possibile il Fair-Play, sia in gara che in allenamento.
- Oltre all'impegno calcistico, cerca di ottenere buoni risultati anche a scuola. In caso di negativo rendimento scolastico, troveremo una soluzione insieme.
- Svolgi le attività che (se) saranno indicate da fare a casa. Saranno una tua forma di espressione.
- Impegnati al meglio delle tue possibilità durante le sedute di allenamento e le partite, dall'inizio alla fine, ascoltando le indicazioni dello staff e mantenendo alta la concentrazione. Avrai i migliori risultati.
- Cerca di avere ottimi rapporti di amicizia con i compagni, sia in campo che fuori. Non li scorderai mai.
- Durante partite o allenamenti, il compagno in difficoltà o che ha sbagliato, lo si incoraggia e lo si sprona a far meglio. Soprattutto il portiere. Potrà capitare anche a te una giornata "no" e avrai bisogno di qualcuno che ti tiri su il morale.
- In campo, coi compagni, ci si aiuta sempre. È questo quel che fa una squadra
- Di qualsiasi natura sia il problema, si affronta parlandone subito con i "compagni" dello staff.
- Ricorda che un consiglio, anche se ricevuto in maniera brusca, da parte dello staff, non è un rimprovero, ma un aiuto.
- Se si accusano disturbi di qualunque tipo, in allenamento o in gara, è doveroso segnalarlo e interrompere l'attività. Non servono eroi.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

- Comunicare agli adulti accompagnatori eventuali problemi o dubbi sulla propria sicurezza o su quella di un altro calciatore o calciatrice.
- Comunicare agli adulti accompagnatori se c'è qualcosa di cui si ha bisogno;
- Stai facendo uno sport, quindi prima di tutto sei qui per Divertirti e stare tra amici
- Ricordati che lavoro, sacrifici e umiltà alla fine pagano sempre.
- Chi non è motivato, non ha la giusta voglia, non si mette in gioco, non prova per paura, mai imparerà.
- L'errore è ammesso e deve essere momento di apprendimento. Si impara dagli errori.
- Ogni occasione e ogni risultato, sono solo punti di partenza per potersi migliorare di volta in volta.
- Non: Bestemmie, è da stupido; Dire parolacce, è inutile; Sputare, è decisamente poco "carino".
- Nessun consumo di alcol; nessun consumo di droga; divieto di fumare

All'allenamento:

- Allenati con gran gioia, serietà ed entusiasmo; questo è il segreto per una migliore crescita sportiva personale e di gruppo.
 - Ricorda che la presenza agli allenamenti è fondamentale per crescere calcisticamente e non solo, oltre al fatto che ti permette maggiori chance per la convocazione o meno alla partita.
 - Dovrai trovarti in campo per l'allenamento all'orario stabilito e non oltre.
- Saranno tollerati i ritardi, ma non dovranno essere sistematici.
- Gli indumenti da indossare sono solo quelli della società. Al massimo neutrali.
 - Durante l'allenamento non sono ammesse interruzioni o allontanamenti senza l'autorizzazione dello staff.
 - Ad ogni ultimo allenamento settimanale prima di una partita, controlla personalmente la convocazione, l'orario e il luogo gara.
 - Tieni a mente che vige la regola della meritocrazia durante gli allenamenti e le gare per poterti guadagnare minuti preziosi in più di partita.
 - Durante gli allenamenti partecipa attivamente anche ai compiti extracalcistici che ti saranno assegnati. È un modo gentile per aiutare il mister e guadagnare tempo per giocare il più possibile.
 - Sappi che a tutti in allenamento toccherà l'esperienza di giocare in porta e sperimentare più ruoli. Saranno momenti davvero utili di apprendimento.
 - La merenda falla almeno un'ora prima dell'allenamento (possibilmente leggera, senza grassi saturi, non eccedendo coi dolci o col salato).
 - Bevi almeno mezzo litro d'acqua, almeno mezz'ora prima dell'allenamento.

In partita e prima della partita devi sempre:

- Aver consumato una corretta e leggera alimentazione.
- Indossare la tuta di rappresentanza bene in ordine.
- Essere in orario alla convocazione. Non sono ammessi ritardi.
- Non lasciare le borse sparse, ma allinearle in un unico posto.
- Comportarti con sobrietà senza schiamazzare.
- Non urlare nello spogliatoio.
- Rispondere con educazione all'appello dell'arbitro e ricordati che le sue decisioni in campo vanno sempre rispettate.
- Accettare il ruolo che ti assegna l'allenatore senza polemizzare, non sempre le tue aspirazioni coincidono con l'interesse della squadra.
- Ricordare che andare in panchina non è una punizione o un disonore, bensì una necessità ed una componente importante del gioco del calcio. Se bene accettata contribuirà ad offrire migliori stimoli alla

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

tua maturazione e alla crescita sportiva.

- Sceso in campo, fare un ordinato riscaldamento in gruppo.
- Tenere a mente che Ruoli e Numeri contano fondamentalmente poco, ogni calciatore è tenuto sempre a dare il massimo in maniera funzionale alla squadra per raggiungere l'obiettivo comune.
- Sapere che in campo è giusto inseguire il risultato sportivo migliore. Non è corretto, invece, anteporlo alle regole della correttezza. La sconfitta va accettata senza drammatizzare, la vittoria non deve essere umiliazione per gli avversari.
- Ricorda che si vince e si perde tutti insieme, quindi in partita si partecipa tutti.
- Sappi che con la testa e con il cuore si sopperisce alla mancanza delle gambe e alla carenza tecnica
- Essere sempre orgoglioso della maglia che indossi, sia per il rispetto che merita, sia per la storia che rappresenta. Comportarsi sempre in maniera educata e corretta è il miglior modo di onorarla.
- Se vi ferite in allenamento o in gara, non fate gli eroi. Evitate di continuare a giocare, mascherando il dolore. Fermatevi e avvertite l'arbitro o l'allenatore. Se finite a terra e avete dei capogiri, non cercate di rialzarvi. Restate giù e attendete soccorsi. Potreste causare più danni che benefici, cercando di muovervi se siete feriti. Se siete reduci da un infortunio, seguite scrupolosamente le prescrizioni del medico e prendetevi tutto il tempo che occorre per guarire.
- Contestare le scelte dell'allenatore è grave scorrettezza. La società sarà a disposizione quando richiesto per qualsiasi chiarimento.
- Avere un certo contegno in panchina durante le gare, evitando ciondolamenti vari, scherzi fuori luogo e chiacchiere inutili, per rimanere concentrati sulla partita e esser subito pronti quando chiamati in causa.
- Sappi che l'avversario non è un nemico.
- Stampati in testa che sono banditi atteggiamenti irrisori e provocatori, contestazioni e rimproveri, e comportamenti antisportivi verso compagni, avversari e adulti. In questi casi scatta una sanzione immediata
- Fare il saluto all'avversario e all'arbitro a fine gara. È un obbligo, in ogni caso e risultato finale. Poi ricordati di salutare gli spettatori.
- In una gara capita di sentirsi vittime di un'ingiustizia o di essere protagonisti di una svista arbitrale. Ricordate sempre che anche gli arbitri sono esseri umani, soggetti a errori. L'arbitro giudica ciò che ha visto, quindi contestare un suo richiamo o infuriarsi, è la peggiore cosa che possiate fare. Quando una decisione è presa, non sarete certo voi a fargli cambiare opinione. Demandate l'intervento al vostro tecnico, che è in migliore posizione rispetto a voi. Oppure aspettate la fine della partita per esprimere, educatamente, le vostre perplessità.
- Prima o poi, facendo sport incontrerete un avversario che gioca "sporco": qualcuno che vi sgambetta o vi spinge. Di solito ci proverà mentre l'arbitro non guarda. Non c'è molto che possiate fare. Potreste provare a dire all'arbitro di tenerlo d'occhio, ma non è detto che vi dia ascolto. Se è una gara di paese a cui assistono i genitori di entrambi potreste andare dal suo allenatore e chiedergli di richiamare il suo giocatore. Infine, se anche i vostri compagni si lamenteranno, è probabile che l'altro tecnico intervenga con il suo giocatore scorretto.
- Sarebbe buona cosa interessarsi alla squadra e presentarsi alle gare anche quando non si è stati convocati.
- Ricorda ai TUOI Genitori che durante la partita, sono le indicazioni tecniche dell'Allenatore che devi Ascoltare, il loro suggerimento ti creerà solo confusione.
- Alcuni genitori, al posto del loro ruolo, ne esercitano almeno altri tre in contemporanea: quelli di capi popolo del tifo, di allenatori in seconda e di arbitri aggiunti. Se i vostri genitori si fanno trascinare durante una vostra gara e ciò vi secca, fateglielo gentilmente notare. Non arrabbiatevi con loro, ma parlategli. Esprimetegli ciò che sentite. Altri si comportano in modo esattamente opposto: proprio non riescono ad

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

appassionarsi ai ragazzi che giocano a calcio. Non prendetevela, probabilmente anche voi vi annoiate a guardare papà che gioca a golf

La Società si riserva la possibilità di prendere provvedimenti disciplinari fino all'allontanamento definitivo, nei confronti dei giovani calciatori non rispettosi delle sopra descritte regole di buona decenza e del giusto convivere.

I 10 "perché" motivare i bambini a frequentare una Scuola di Calcio

- aiuta a prevenire i paramorfismi dell'apparato muscolo scheletrico
- incrementa e perfeziona le condizioni respiratorie
- elimina rapporti pondero-staturali sfavorevoli
- migliora i parametri cardio-circolatori
- agisce positivamente su disturbi della psiche
- migliora la capacità di coordinare i movimenti
- migliora la resistenza alle malattie infettive (si ammala di meno)
- rende più forti e resistenti
- regolarizza le funzioni organiche (sonno, appetito, funzioni intestinali ...)
- migliora l'impatto alle sollecitazioni articolari

TAVOLA 1b

**Dalla Guida Tecnica per le Scuole Calcio CONI-FIGC
si riportano le tavole utili per una sana crescita dell'atleta**

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

LINEE GUIDA PER UNA SANA ALIMENTAZIONE

Le linee guida assumono il significato di termine di riferimento tra alimentazione e salute e sono sostanzialmente dirette a fornire consigli pratici

1) controllare il peso

Un eccessivo peso corporeo aumenta l'insorgenza di malattie quali quelle cardiovascolari, il diabete, l'ipertensione.

2) Più cereali, legumi, ortaggi e frutta

Apportano oltre ai carboidrati per lo più complessi, vitamine, sali minerali e, come i legumi anche proteine

3) Con il sale meglio non eccedere

Il suo consumo eccessivo, oltre i 6 grammi al giorno, può comportare diversi rischi tra i quali favorire l'insorgenza di malattie cardiovascolari

4) Variare il più possibile le scelte alimentari

Per garantire un apporto sufficiente di tutte le sostanze nutritive variare il più possibile le scelte alimentari e le combinazioni tra vari alimenti, escludendo così la necessità a ricorrere a specifici integratori. Per meglio orientarsi scegliere quotidianamente un alimento in ciascuno dei cinque gruppi che seguono: a) cereali e tuberi, b) frutta, ortaggi, verdura e legumi freschi, c) latte e derivati, d) carne, pesce, uova e legumi, e) grassi da condimento, preferendo quelli di origine vegetale

5) Quanti grassi, quali grassi

Per quanto riguarda la quantità, attenzione ai grassi invisibili contenuti negli alimenti, per quanto riguarda invece la qualità preferire quelli di origine vegetale a quelli di origine animale

6) Zuccheri e dolci: come e quanti

Tenere sempre conto della quantità e delle frequenze di consumo di alimenti e bevande dolci nella giornata, preferire i dolci a ridotto contenuto di grassi e a maggior contenuto di carboidrati complessi (prodotti da forno), controllare i prodotti dolci da spalmare

7) Bevande alcoliche: se sì, con moderazione

TAVOLA 2b

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Razione alimentare tipo giornaliera per bambini di 6-12 anni che frequentano la Scuola di Calcio

- Colazione: abbondante; latte o té, pane o fette biscottate, con marmellata o miele, biscotti secchi (evitare le merendine), cereali, yogurt e una spremuta.
- Spuntino di mezza mattina: un frutto o qualche biscotto secco.
- Pranzo: un piatto di pasta o riso; frutta di stagione se la seduta di allenamento è nelle primissime ore del pomeriggio. Nel caso ci siano almeno 3 ore di tempo tra il pranzo o l'allenamento, aggiungere, un piatto di carne, preferibilmente bianche o pesce o prosciutto o bresaola in quantità minime.
- Durante l'allenamento: sorvegliare, di tanto in tanto dell'acqua, l'unica integrazione di cui il bambino può realmente aver bisogno
- Spuntino dopo l'attività: una spremuta o un frullato con qualche biscotto.
- Cena: un piatto di minestra o meglio ancora di minestrone, carne, pesce, uova, formaggi, con contorni di verdura, frutta.

TAVOLA 3b

I 10 "come" tutelare i bambini che frequentano una Scuola di Calcio

- sottoporli a visita medica di idoneità (obbligatoria)
- controllarli almeno 1 volta all'anno per valutare il loro accrescimento e stato di salute
- non utilizzare farmaci senza autorizzazione medica (mai integratori alimentari)
- non aver fretta di reintegrarli nella Scuola di Calcio dopo malattie infettive o infortuni anche se di gravità minima
- abituarli a fare sempre la doccia al termine delle esercitazioni
- pretendere che si asciughino bene dopo la doccia
- ricordare loro di non camminare a piedi scalzi negli spogliatoi
- abituarli ad usare scarpe da gioco a 13 tacchetti, mai a 6
- abituarli ad alimentarsi in modo corretto
- insegnare loro a bere, sempre ma moderatamente, acqua durante le esercitazioni e gli incontri di gioco

TAVOLA 4b



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Le 10 precauzioni per evitare lesioni all'apparato osteo-articolare e muscolare nei bambini

- *Evitare di far fare movimenti bruschi e violenti, la cui direzione, ampiezza, velocità e intensità non siano ben controllabili.*
- *Evitare di tenere le articolazioni sotto un carico elevato, in maniera costante e continua. Anche il carico del solo peso corporeo, se mantenuto a lungo, con immobilità, può essere fattore negativo.*
- *Evitare di far sostenere carichi elevati alle articolazioni con atteggiamenti rigidi, ad es. saltando a terra con gli arti inferiori rigidi, le cadute in basso, col "sedere".*
- *Evitare di far forzare le articolazioni oltre il limite naturale della loro escursione, quando questa azione provochi dolore.*
- *Evitare di far eseguire movimenti "a freddo".*
- *Evitare le violente sollecitazioni vibratorie: sono decisamente dannose per le articolazioni, quando queste ultime sono costrette a subirle direttamente.*
- *Evitare di esercitarsi con una articolazione che duole.*
- *Evitare di fare movimenti eseguiti da stanchi: è facile incorrere in traumi articolari.*
- *Evitare dopo una lunga immobilizzazione per l'applicazione ad esempio di un apparecchio gessato, l'applicazione di carichi intensi.*
- *Evitare di fare correre: in modo scorretto (urtando i talloni al suolo), su terreni duri o con calzature non idonee (suole rigide, tacco duro, ecc.) perché ciò porta ad un'infiammazione del tendine di Achille e di tutta le regione del tallone.*

TAVOLA 5b

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

14 norme igieniche da far osservare ai bambini della scuola calcio

- Le unghie vanno tenute della giusta lunghezza (tagliate e limate): quelle dei piedi che se tagliate troppo corte agli angoli e compresse dalle calzature si possono "incarnire" e quelle delle mani che se troppo lunghe possono causare ferite in caso di scontri con l'avversario
- Le unghie vanno tenute sempre ben pulite per evitare l'accumulo di sporco e la probabile formazione di focolai infettivi.
- L'accappatoio e l'asciugamano, non devono essere appoggiati a terra o su oggetti sporchi. È meglio non prestare mai l'asciugamano.
- Nella borsa è bene tenere in scomparti separati o in involucri distinti i vari tipi di oggetti.
- Bisogna che il bambino si senta "bene", in "forma" e pronto fisicamente e psicologicamente all'impegno dell'allenamento.
- Non devono essere presenti malattie, disturbi, febbre, ecc. prima e durante l'allenamento.
- La vescica, così come l'intestino, devono essere evacuati prima di accingersi ad un allenamento; il bambino si sentirà più libero e più disposto a muoversi e il rendimento sarà migliore.
- Quando ci si allena: se è freddo si deve essere ben coperti per proteggersi, ma non troppo per non sudare eccessivamente; se è caldo, si starà più leggeri, ma non troppo scoperti per evitare di raffreddarsi se si è sudati.
- Se i momenti di pausa sono lunghi, è opportuno aver pronto qualcosa che copra di più in tali momenti di riposo.
- Terminato l'allenamento, cambiare l'abbigliamento, dopo la doccia. Gli indumenti sudati, anche se si asciugano, rimangono intrisi di sostanze organiche del sudore che hanno la tendenza a trattenere umidità oltre che emanare odori poco gradevoli.
- Gli indumenti con cui ci si allena è bene che siano costituiti di materiale che traspira abbondantemente e che non abbia cinture o legacci che possano ostacolare la circolazione
- Attenzione all'esposizione al sole specie se la radiazione solare è intensa, irrita la pelle e la rete di capillari superficiali in essa presenti, provocando dal semplice arrossamento a disturbi circolatori e persino all'ustione e ulcerazione.
- Attenzione al gelo e al vento, alterano l'equilibrio della pelle che può e deve essere protetta con l'applicazione di prodotti idonei

TAVOLA 6b

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Codice per la Famiglia e/o Accompagnatore e/o Tutore

Dietro a ogni buon giocatore, c'è sempre una buona famiglia. Per evitare un inutile disagio al ragazzo, chiediamo cortesemente quindi anche ai genitori di osservare, poche e semplici indicazioni, per il quieto vivere comune:

- Pagare la quota di Iscrizione a inizio stagione, entro il limite imposto dalla società.
- Saranno indicate giornate pianificate per il pagamento della quota e il ritiro del materiale.
- Avvisare lo staff per ogni eventuale assenza dell'atleta, sia in caso di allenamento che di gara.
- Tenersi sempre informato sull'eventuale convocazione del proprio atleta alla gara.
- Non accedere alla struttura degli spogliatoi durante gli allenamenti e le partite, salvo autorizzazione da parte di un Responsabile dello Staff.
- Evitare di fare per i minori attività di carattere personale che essi stessi possono fare da soli
- Lasciare un certo grado di indipendenza e responsabilità al proprio figlio.
- Rispettare la privacy dei minori, specie in luoghi particolarmente sensibili (ad esempio non entrare nelle docce e negli spogliatoi), i quali devono essere sorvegliati, in modo tale da garantire la privacy dei minori
- Per le trasferte si dovrà cercare di compattare il più possibile le macchine. La priorità sarà data agli atleti, che saranno inseriti a gruppi con lo staff in un tot di macchine. I genitori si possono organizzare a piacere, individualmente o preferibilmente a gruppi anche loro.
- Esser presenti all'orario comunicato dallo staff al rientro dalle trasferte di campionato, nel caso in cui l'atleta non sia stato accompagnato direttamente alla gara "fuori casa".
- Mantenere un comportamento civile all'interno del luogo delle attività sportive.
- Fare il tifo ed incitare la squadra, in ogni caso, rispettando le capacità, le abilità e l'impegno in campo degli atleti.
- Esser sostegno positivo e costruttivo per il proprio figlio, in ambito calcistico e sociale, fuori dal campo.
- Lodare e applaudire l'impegno e la partecipazione piuttosto che concentrarsi su prestazioni e risultati.
- Esser buon esempio in ogni situazione al campo sportivo (e non).
- Ricordarsi che di Maradona ce n'è stato solo uno.
- L'allenatore del proprio atleta è quello in campo e non in tribuna.
- Ciò che dirigenti e allenatori dicono non deve mai essere messo in discussione dagli atleti né da genitori e/o altre persone esterne alla società. La società è eventualmente a disposizione per chiarimenti in Sede.
- Ricordarsi che il giocatore e la squadra vivono dinamiche particolari e proprie, che solo chi ne è all'interno e in stretto contatto conosce, quindi sa i "perché" e i "per come" di certi fatti.
- Ricordarsi che un calciatore è formato da: Fattori Ereditari e Fattori Ambientali + Insegnamento Calcistico.
- Aver chiaro che l'errore e la sconfitta fanno parte del gioco e son la cosa più utile per imparare.
- Non umiliare o sminuire i giovani calciatori e le giovani calciatrici o i loro sforzi in una partita o in una sessione di allenamento e non incolpare uno di loro per non aver ottenuto i risultati auspicati
- Esser consapevoli che la scelta comporta scontenti e contenti, e non è mai presa a caso.
- Sapere che devono giocare tutti gli atleti.
- Il Calcio è un Gioco, il divertimento è la base dello sport.
- Tener conto che prima di essere un calciatore, l'atleta è un ragazzo, con le proprie particolarità.
- Il Calcio non è l'unico sport al mondo, magari il figlio è più portato o preferisce altro.
- Assicursi che il ragazzo abbia una sana alimentazione, igiene e buona salute, oltre ad aver fatto fare al proprio figlio la visita medica sportiva (auspicabile anche una visita ortopedica e pediatrica).
- Presentare un'Anamnesi recentemente aggiornata del proprio figlio.
- La squadra di calcio non è un parcheggio, quindi rispettare e mantenere l'impegno preso.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

- Cercare, quanto più possibile, andar d'accordo con tutti (anche con gli avversari).
- Tenere a mente che l'arbitro è un essere umano, ed è già tanto che si è reso disponibile. I nostri hanno anche speso del tempo facendo un corso specifico.
- Se si vuole un chiarimento, risolvere un problema, saper qualsiasi, la società è a disposizione.
- Vietare il calcio come mezzo punitivo, non fa l'interesse del ragazzo. Si può cercare una soluzione comune.
- L'atleta non deve avere il peso delle speranze e dei desideri di riuscita nel calcio da parte dei genitori, ma deve vivere il momento dello sport come un momento sano e di crescita personale, sportiva e non.
- La vittoria non è l'unica cosa che conta in queste età.
- Prendi atto che esistono allenatori di tutte le età, personalità, forme e dimensioni e ciascuno di loro ha anche un diverso livello di abilità, proprio come i giocatori. Succede talvolta di trovarsi in disaccordo su ciò che è meglio per raggiungere determinati obiettivi. Avete il diritto di chiedere spiegazioni o di confrontarvi con lui sulle soluzioni, ma scegliete il momento giusto. Non fatelo in gara o durante gli allenamenti. Rispettarlo significa accettare le sue decisioni, ascoltarlo quando parla e rimandare scherzi e schiamazzi al momento opportuno.
- In una gara capita di sentirsi vittime di un'ingiustizia o di essere protagonisti di una svista arbitrale. Ricordate sempre che anche gli arbitri sono esseri umani, soggetti a errori. L'arbitro giudica ciò che ha visto, quindi contestare un suo richiamo o infuriarsi, è la peggiore cosa che possiate fare.
- Salvo indicazioni da parte dello staff, le attività non subiscono modifiche o sospensioni, in qualsiasi caso.
- Ricordarsi che chi è nella società lo fa per passione, quindi rispettarne l'impegno e il ruolo.
- Condividere e promuovere i valori e gli obiettivi dell'attività SGS
- Partecipare con entusiasmo alle attività proposte, supportando i giovani calciatori e le giovani calciatrici
- Tenere un comportamento collaborativo e rispettoso nei confronti di tutti i soggetti coinvolti siano essi giocatori, giocatrici, tecnici o altri membri dello staff, genitori, direttori di gara, ecc.
- Promuovere il fair play e favorirlo in tutte le circostanze
- Non usare o tollerare comportamenti o linguaggi offensivi, da o verso qualsiasi giocatore, giocatrice, direttore di gara o qualsiasi altro soggetto coinvolto
- Non tollerare o incoraggiare alcuna forma di bullismo
- Non sottoporre nessun calciatore o calciatrice ad una punizione che possa essere ricondotta ad un abuso fisico.
- Non avere relazioni con minori che possono essere in qualche modo considerate di sfruttamento, maltrattamento o abuso
- Astenersi dall'utilizzo inappropriato dei social media, ad esempio pubblicando commenti denigratori o offensivi sui giovani atleti o sulle loro famiglie. In particolare, non acquisire immagini che possano ritrarre e identificare i giovani atleti, nonché diffondere le stesse ovvero qualsiasi altra informazione inerente gli atleti minori tramite app di messaggistica istantanea (Whatsapp, Telegram e simili), Social media (Facebook, Instagram, Tik tok, e simili) e siti web, anche durante le competizioni, se non in presenza del consenso espressamente prestato da entrambi i genitori o dal legale rappresentante ovvero dal minore di età pari o superiore a 14 anni.
- Consultare il delegato per la tutela dei minori per problematiche inerenti alla sicurezza e al benessere del proprio figlio nei rapporti con l'allenatore e/o con un altro giovane calciatore o calciatrice
- Informarsi e aggiornarsi sulle regole e sulle procedure e rimanere informato su eventuali problemi o segnalazioni relative al proprio figlio.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Codice di CONDOTTA per TUTTI i MEMBRI DELLA SOCIETÀ

I destinatari delle presenti Norme di Comportamento sono gli allenatori, i dirigenti, i membri dello Staff a qualsiasi titolo, livello e qualifica. I soggetti sopra indicati sono responsabili della crescita dei giovani calciatori e delle giovani calciatrici nonché della creazione di un ambiente positivo, sicuro e stimolante per la pratica sportiva. A tal fine, sono chiamati a dare il buon esempio e ad essere un modello per gli atleti a voi loro affidati. Tutti i soggetti sopra indicati, che hanno un contatto diretto con gli atleti minori, sono obbligati a rispettare il Codice di condotta, che accettano integralmente dopo aver preso visione. Ogni presunta violazione del Codice di condotta deve essere segnalata e verificata secondo quanto stabilito dalla Policy per la tutela dei minori. Le misure e le sanzioni poste in essere potranno andare dall'ammonizione verbale fino alla sospensione e alla cessazione della collaborazione che potrebbero sommarsi a momenti di formazione e sensibilizzazione aggiuntivi.

Tutti i soggetti destinatari del presente Codice di condotta si impegnano a:

- Rispettare e tutelare i diritti, la dignità e il valore di tutte le calciatrici e di tutti i calciatori coinvolti, indipendentemente dalla loro età, razza, colore della pelle, origine etnica, nazionale o sociale, sesso, disabilità, lingua, religione, opinione politica, stato sociale, orientamento sessuale o qualsiasi altra ragione. All'allenatore si richiede un comportamento civile e antidiscriminatorio teso a non ignorare, facilitare o anche collaborare tacitamente in attività che implicano un'ingiusta discriminazione nei confronti degli atleti.
- Attenersi alle regole in tutte le fasi delle attività;
- Incoraggiare e promuovere il fair play, la disciplina, la correttezza, il rispetto degli avversari e lo spirito di squadra dentro e fuori dal campo.
- Non assumere o tollerare comportamenti o linguaggi offensivi nei confronti dei calciatori, calciatrici, genitori, direttori di gara, membri dello staff o qualsiasi altro soggetto coinvolto nelle attività; non tollerare o partecipare a comportamenti dei minori che siano illegali, o abusivi o che mettano a rischio la loro sicurezza.
- Sostenere e applaudire sempre gli sforzi dei giovani calciatori e delle giovani calciatrici e valorizzarli a prescindere dai risultati sul campo, promuovendo la cultura del lavoro e del divertimento.
- Trasmettere serenità, entusiasmo e passione.
- Educare al rispetto, all'impegno e alla collaborazione.
- Aggiornarsi costantemente sulle conoscenze necessarie per adempiere al meglio alle mansioni assegnate e sul tema della tutela dei minori.
- Rispettare la Policy di tutela dei minori, considerare il benessere, la sicurezza e il divertimento di tutti i calciatori e di tutte le calciatrici al di sopra ogni altra cosa.
- Combattere e prevenire qualsiasi forma di bullismo tra i minori.
- Ascoltare i bisogni, le richieste, le preoccupazioni di tutti i calciatori e di tutte le calciatrici.
- Non umiliare o sminuire gli atleti o i loro sforzi durante una partita o una sessione di allenamento; agire in modo da far vergognare, umiliare, sminuire o disprezzare un minore, o perpetrare qualsiasi altra forma di abuso emotivo.
- Non sfruttare un minore per un tornaconto personale o economico.
- Non avere atteggiamenti nei confronti dei minori che – anche sotto il profilo psicologico – possano influire negativamente sul loro sviluppo armonico e socio-relazionale.
- Non impegnarsi in attività sessuali o avere un rapporto sessuale con calciatrici o calciatori di età inferiore ai 18 anni e non fare commenti sessualmente allusivi mostrando un comportamento sempre rispettoso e discreto.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

- Non avere relazioni con minori che possono essere in qualche modo considerate di sfruttamento, maltrattamento o abuso.
- Non consentire giochi, frasi, atteggiamenti, sessualmente provocatori o inappropriati
- Garantire che tutte le attività siano adatte alle capacità, all'età alla maturità fisica ed emotiva, all'esperienza e all'abilità dei calciatori e delle calciatrici.
- Lavorare insieme agli altri componenti dello Staff per tutelare e promuovere gli interessi e il benessere di ogni giocatore e di ogni giocatrice
- Non compiere mai abusi fisici e non infliggere punizioni o castighi che possano essere ricondotti ad un abuso fisico.
- Intessere relazioni proficue con i genitori dei calciatori e delle calciatrici al fine di fare squadra per la crescita e la tutela dei giovani atleti
- Accertarsi sempre che i minori siano adeguatamente sorvegliati e che le partite e le attività in trasferta siano sicure.
- Garantire che la salute, la sicurezza e il benessere degli atleti costituiscano obiettivo primario rispetto al successo sportivo o qualsiasi altra considerazione.
- Organizzare il lavoro, le partite, il luogo di lavoro e le attività in trasferta in modo tale da minimizzare i rischi
- Rispettare la privacy dei minori, specie in luoghi particolarmente sensibili i quali devono essere sorvegliati, in modo tale da garantire la privacy dei minori.
- Evitare di fare per i minori attività di carattere personale che essi stessi possono fare da soli
- Garantire che qualsiasi trattamento di assistenza sanitaria (ad es. visita medica, assistenza post infortunio, trattamento fisioterapico), si svolga in modo aperto e in ambiente supervisionato, piuttosto che al chiuso o in privato e sempre con la presenza di un soggetto terzo (altro giocatore/giocatrice, adulto)
- Evitare di passare del tempo da soli con i minori lontano da altri soggetti
- Non lasciare che i minori rimangano senza adeguata supervisione nel corso delle attività e, al termine delle stesse, accertarsi che lascino l'impianto sportivo accompagnati da un proprio genitore o da una persona autorizzata, qualora i minori non siano stati preventivamente autorizzati a lasciare l'impianto autonomamente e senza la presenza di un adulto. Ogni autorizzazione deve essere debitamente sottoscritta dai soggetti esercenti la responsabilità genitoriale sull'atleta minore
- Non utilizzare i social media in maniera inappropriata, non coinvolgere i minori nelle conversazioni private sui social media e non pubblicare mai commenti o condividere immagini che potrebbero compromettere il loro benessere o causare loro danni
- Non acquisire, detenere e pubblicare fotografie o divulgare altre informazioni sui bambini e sui ragazzi o sulle loro famiglie su qualsiasi supporto cartaceo ovvero digitale (es. social media personali o del club/organizzazione, siti web, strumenti di comunicazione online personali, ecc.) in assenza della relativa liberatoria sottoscritta dai genitori o dai tutori al fine di poter conservare e/o utilizzare tale materiale prodotto
- Segnalare eventuali dubbi sulla sicurezza e sul benessere dei calciatori e delle calciatrici rivolgendosi al delegato alla tutela dei minori, in conformità a quanto disposto nella Policy per la tutela dei minori

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Codice dell'Allenatore per far parte della Società

Ricorda sempre che l'allenatore è, e deve essere un esempio; pertanto, dovrà essere il primo a rispettare i codici di comportamento, se vuole far rispettare le regole al gruppo e allo staff. Inoltre, è il garante dell'applicazione del regolamento.

- Cura il comportamento, cura il tuo aspetto e l'abbigliamento.
- Cerca di approfondire e ampliare sempre le tue conoscenze, aggiornandoti e imparando i principi del calcio, migliorando la tua abilità d'insegnamento con passione, serietà ed entusiasmo.
- Programma il lavoro da svolgere e partecipa alle riunioni di formazione della società che sono obbligatorie. Sii coinvolto in tutte le attività della società, segui anche le altre squadre. Sii coerente e leale con la società.
- Credi nel lavoro che, alla lunga paga sempre, e accetta le eventuali critiche costruttive, e i suggerimenti, dei tuoi responsabili.
- Rispetta gli impegni con la società accettandone le decisioni e condividi il progetto comune.
- Rivolgiti a chi è preposto dalla società per le tue comunicazioni, richieste o eventuali rimostranze, informandoli anche preventivamente di criticità che emergono nella gestione di tutta la tua attività.
- Non prendere decisioni importanti senza prima confrontarti con i responsabili della società.
- Se ti capita di essere assente per motivi personali, avvisa per tempo i responsabili per ricorrere alla tua supplenza. Offri la tua disponibilità a sostituire anche i colleghi assenti.
- Abbi rispetto dei tuoi colleghi, confrontati per aiutare gli altri e te stesso senza mai criticare per screditare (CHI TI HA INSEGNATO QUELLO STOP ???). Acquisisci la stima di tutti.
- Coinvolgi il tuo staff nella gestione del gruppo squadra, fissando con precisione le competenze e i ruoli.
- Presta massima attenzione ai genitori quando parlano di problemi relativi agli aspetti educativi e formativi dei loro figli ma non entrare mai, e non permettere loro di farlo, in argomenti dell'area tecnico-tattica. Non parlare di altri giocatori della squadra, diversi dai figli del tuo interlocutore. Indirizza i genitori al tuo diretto responsabile.
- Cerca di essere sempre coerente nelle scelte e comunica ai giocatori con trasparenza e sincerità le motivazioni.
- Stimola nei giocatori una capacità di auto – valutazione e fai capire che la tua critica serve a farli crescere. Non esagerare con urla e rimproveri, osserva un giusto equilibrio sia in allenamento sia in partita.
- Trasmetti ai giocatori, oltre alle conoscenze tecnico – tattiche, i valori fondamentali di impegno, passione, senso del sacrificio, senso di responsabilità, rispetto, fair play, attraverso una mentalità vincente che si fonda sul gruppo. Rispetta tuttavia la specifica individualità di ognuno.
- Non far mai confondere il tuo ruolo di allenatore con i tuoi giocatori e con tutti gli attori che sono coinvolti nella tua attività. Sii autorevole e cerca di acquisire il consenso della tua autorità.
- Cerca di avere autocontrollo ed equilibrio in particolar modo in panchina e nei confronti dell'arbitro. Esso fa parte del gioco anche quando sbaglia, non scaricare le responsabilità ma cerca negli aspetti tecnico – tattici del tuo lavoro e della tua squadra. Favorisci un clima tranquillo che influisce su un buon arbitraggio.
- Responsabilizza i tuoi ragazzi. Fai in modo che se non possono essere presenti ad allenamenti o partite per influenza, infortuni o imprevisti, siano loro stessi a comunicarlo e non i loro genitori.
- Saluta e fai salutare dai tuoi giocatori gli avversari all'inizio e al termine della gara, osservando il cosiddetto "terzo tempo".
- "Ama" insegnare ed educare, attraverso il calcio
- Poni al centro della relazione pedagogica il ragazzo

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

- Favorisci lo sviluppo del talento della persona
- Considera la consapevolezza emotiva un importante fattore di crescita individuale e sociale e favorisci la creazione di un clima positivo.
- Incoraggia l'espressione dei pensieri e delle opinioni, sia dei ragazzi che dei tuoi collaboratori o responsabili.
- Ritieni che l'esperienza educativa sia più importante del semplice trasferimento di conoscenze.
- Considera l'"essere" più importante dell'"avere", educa all'"utile" piuttosto che al "risultato".
- Considera che la bontà e l'onestà siano più importanti del successo e del potere.
- Attribuisce valenza educativa e formativa all'errore
- Correggi nel modo e tempo dovuto, ma non usare la punizione come strumento educativo principale
- Si esprime con azioni, atteggiamenti, comportamenti, linguaggio e ascolto
- Esprimi in maniera autentica e coerente con i ragazzi
- Accetta e accogli l'altro senza giudizio
- Considera l'ascolto empatico un elemento che favorisce la crescita personale e la relazione pedagogica con i tuoi ragazzi.

Codice del Dirigente per far parte della Società

Vestite la divisa e siete rappresentanti ufficiali di una società, la vostra società, ricordatevelo in ogni momento ed in ogni comportamento.

- Il rispetto delle persone e dei ruoli è basilare.
- La nostra società è da difendere sempre ovunque e comunque contro tutto e contro tutti, eventuali rimostranze e/o considerazioni sono da comunicare in sede a chi di competenza.
- Ciò che un qualsiasi dirigente/collaboratore della società esprime in luogo pubblico è amplificato, è quindi indispensabile che ognuno si controlli sia nel comportamento che nel linguaggio ogni qualvolta si ritrovi in tale situazione, l'educazione ed il rispetto sono d'obbligo.
- Ogni qualvolta un genitore si rivolgesse a voi siate cortesi.
- La Sede è il luogo dove si discutono le problematiche societarie e dove le stesse devono restare! Non si tollerano fuoriuscite di notizie.
- Nuove norme (es. privacy) e problematiche gestionali, ci obbligano ad un comportamento nei confronti dei ragazzi, sempre di maggior attenzione. Siamo rispettosi e attenti e pretendiamo rigorosamente rispetto.
- Il campo da gioco è momento di crescita per tutti. Anche in partita cerchiamo di distinguerci come società esemplare e ricordiamo che i nostri atleti ci guardano e prendono ad esempio... sempre.
- Il dirigente accompagnatore deve presentarsi all'arbitro ed alla squadra avversaria e mettersi a disposizione per tutta la durata della manifestazione.
- Esistono in società Responsabili per ogni settore, qualora insorgesse una problematica il dirigente responsabile è pregato di contattare la persona indicata nell'organigramma.
- Il dirigente è responsabile per le trasferte, le partite casalinghe e per problematiche che insorgessero all'interno del gruppo e dello spogliatoio.
- Il dirigente responsabile deve controllare SEMPRE lo spogliatoio al termine di partite o allenamenti (per gli allenamenti può essere delegato un massaggiatore o un allenatore o un dirigente del centro) e lasciarlo in ordine e pulito (è consigliato dalla società nominare due giocatori quali responsabili per ogni settimana in modo che possano essere responsabilizzati).

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

- È gradito che i dirigenti accompagnatori vestano un abbigliamento decoroso anche nei momenti non ufficiali. Sempre ci sarà da tenere un linguaggio appropriato e mai scurrile, ricordandosi che come una persona si presenta è come una persona viene ricordata, quindi il saluto sarà fondamentale sempre.
- Allenatori giocatori e dirigenti sono parte integrante della nostra società, difendiamoli sempre e comunque tutti.
- Qualsiasi allenatore schiera SEMPRE la miglior formazione possibile, rispettiamo le sue scelte.
- Il Dirigente non deve MAI intervenire su aspetti tecnici o impartire suggerimenti tecnici ai giocatori; il suo comportamento in panchina dovrà, alla pari del Mister, essere irreprensibile, evitando accuratamente gli eccessi, le proteste o un linguaggio inappropriato.
- Cerchiamo di elevare il livello della nostra società e siamo fieri di rappresentarla in ogni momento
- Dar segno di presenza durante i momenti decisionali della società
- Partecipare alle riunioni Federazione e Società
- Insegnare e Trasmettere quel che di buono abbiamo, al di là del calcio, agli atleti
- Far Divertire, Aiutare se ce n'è bisogno ed Educare i ragazzi
- Insegnare, far vivere e giocare calcio, secondo lo sviluppo evolutivo dell'atleta
- Assicurarci sempre l'incolumità degli atleti
- Esser disponibili verso la società
- Tenuti a mantenere un certo grado di civiltà e rispetto verso atleti, avversari, genitori e dirigenza
- Il Dirigente Accompagnatore dovrà disporre e recare sempre con sé tutti i recapiti del gruppo per poter prendere contatto ad ogni necessità
- Il contatto con l'allenatore e Direttore Sportivo, dovrà realizzarsi in modo continuo, diretto e tempestivo
- Ogni variazione o informazione d'interesse per il gruppo, di qualsiasi genere, verrà tempestivamente comunicata.
- La comunicazione tra le parti dovrà essere impostata su una relazione di reciproca stima e rispetto dei ruoli e delle competenze.
- Sotto il profilo educativo, la collaborazione è importante soprattutto per quanto riguarda il comportamento formale dei giocatori, ad esempio: l'accompagnatore s'interessa di ricordare agli atleti le regole di comportamento e della buona educazione per un vivere sereno come, ad esempio, far mantenere pulito lo spogliatoio nelle occasioni diverse, come allenamenti, gare ecc.
- Inoltre l'attenta osservazione dei comportamenti da parte del dirigente, e relativa segnalazione alle funzioni societarie, permette d'intervenire in situazioni nelle quali sia sfuggito, all'allenatore qualche aspetto importante per la gestione dei singoli e del gruppo.
- Media tra allenatore e società, tra allenatore e genitori.
- Il Dirigente accompagnatore funge spesso da "cuscinetto" tra l'allenatore e le parti esterne rivelandosi a tale proposito, importante nel trasmettere le informazioni provenienti dall'allenatore alla società e ai genitori.
- Occuparsi delle relazioni coi genitori durante allenamenti, partite e occasioni varie
- Creare un ambiente sano e armonioso
- Fornisce nelle gare in casa, un'accoglienza decorosa ed efficiente alla squadra avversaria, accompagnandola allo spogliatoio destinato.
- In caso di tornei deve essere informato dalla società, sull'organizzazione e sul regolamento, occupandosi di tutti gli aspetti logistici e dei contatti con gli organizzatori.
- Occuparsi della modulistica e dei documenti di ogni tipo riguardante la nostra specifica squadra
- Nelle gare ufficiali fare il controllo dei cartellini della squadra avversaria, assicurarsi che gli adulti in campo siano in lista, controllare le sostituzioni tra i primi due tempi
- Assicurarci che le distinte delle gare ufficiali siano compilate e nel modo corretto, e fare

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

obbligatoriamente la chiama della squadra avversaria

- Intervenire in caso di infortunio in campo e tener d'occhio i ragazzi in panchina.
- Assicura una funzione di consiglio ed intervento nelle situazioni decisionali e conflittuali.
- È tenuto ad intervenire in panchina a tranquillizzare il Mister durante l'interazione con l'arbitro o con il Mister avversario, forse l'aspetto più classico ed esplicito delle competenze.
- A volte, specie per motivi attinenti la gara o nei confronti dell'arbitro, si può trovare ad essere latore, sempre in modo garbato, di proteste su "commissione" dell'allenatore.
- Anche nei rapporti, spesso conflittuali con uno o più giocatori, l'intervento può essere d'aiuto,
- Positivo, propositivo e possibilmente risolutivo; ecco perché lo stato d'animo e le emozioni dovrebbero essere controllate per permettere un intervento o un consiglio più oggettivo possibile.

Regole per TRASFERTE/SPOSTAMENTI/LOGISTICA

Viaggiare per disputare partite e tornei o per prendere parte ad altre attività o eventi deve essere sicuro e divertente per tutti i calciatori e per tutte le calciatrici.

Accettando di prendere parte all'evento/all'attività è importante comprendere e concordare che:

- Gli adulti accompagnatori sono responsabili della sicurezza e del benessere dei calciatori e delle calciatrici, dal momento che vengono affidati loro dai genitori fino al ritorno a casa in quanto i genitori affidano loro la custodia dei figli, dal momento in cui li accompagnano al punto di incontro concordato per la partenza e fino a quando non fanno rientro a casa
- Gli atleti devono sempre seguire diligentemente e attenersi alle istruzioni ed alle regole impartite loro dagli adulti accompagnatori e i consigli degli adulti accompagnatori, nonché seguire i consigli dispensati da questi ultimi
- Se, per qualche motivo, non si vuole seguire la squadra o il gruppo, deve essere richiesta l'autorizzazione all'accompagnatore. I calciatori o le calciatrici non devono allontanarsi per nessun motivo dalla squadra o dal gruppo senza esplicita autorizzazione degli accompagnatori e/o responsabili di ogni viaggio e, nel caso in cui non si voglia seguire la squadra o il gruppo, deve essere riferito il luogo dove si permarrà per il periodo di tempo concordato
- Nello svolgimento di tutte le attività, gli atleti e gli operatori sportivi sono tenuti a rispettare con diligenza le leggi ed i regolamenti, nonché il Codice Etico, le Norme di comportamento e le disposizioni interne
- In caso di pernottamento, non deve mai essere prevista la possibilità che a un minore venga assegnata una camera in condivisione con un operatore sportivo (salve particolari e comprovate esigenze e nulla osta da parte di genitori o tutori) a meno che non vi sia un legame di parentela tra il minore e l'adulto. Devono essere comunicati in anticipo tutti i dettagli sulla struttura individuata e devono essere fornite informazioni sulla modalità di composizione delle stanze e sulla relativa rooming list che potrà essere modificata. Dev'essere fornita, in anticipo ed in maniera dettagliata, ai minori di età superiore a 14 anni e comunque ai genitori, tutori o legali rappresentanti, qualsiasi informazione riguardante la struttura individuata e la modalità di composizione delle stanze, nonché la relativa rooming list che potrà subire eventuali variazioni, sempre nel rispetto dei criteri summenzionati e soltanto con il consenso degli organizzatori/responsabili.
- È richiesta la massima puntualità per tutti gli incontri e le attività
- I genitori riceveranno un programma dettagliato e tutte le informazioni necessarie circa l'organizzazione dell'attività/evento.
- Dopo il rientro in albergo, gli atleti devono evitare di spostarsi dalla camera assegnata o di turbare in qualunque modo il diritto alla quiete e agli altri ospiti

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it



C.O.N.I.

F.I.G.C.

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

- Bisogna assumere, nei confronti dei vari prestatori di servizi (personale di gara, degli impianti sportivi, degli alberghi, autisti, guide, ecc.), un comportamento corretto e rispettoso dell'altrui lavoro, nonché evitare comportamenti chiassosi od esibizionistici
- Qualora fosse un soggetto diverso dal genitore del calciatore/della calciatrice ad accompagnare/riprendere il minore presso il punto di incontro concordato per la partenza/per lo svolgimento dell'attività è necessaria una delega sottoscritta o una comunicazione mezzo telefono da parte dei genitori tramite la quale sia possibile identificare il soggetto incaricato

BARONA SPORTING 1971 SSD ARL

Via San Paolino, 9 - 20142 MILANO (MI)

Tel. 351 5580793 • P.IVA 07875320157 - Mail: segreteria@baronasporting1971.it